

En mars 2020, à la suite des annonces concernant la COVID-19, nous avons transformé notre rassemblement de cœur en un formidable événement connecté : [La Matinale Live](#). Ainsi, Courir POUR ELLES a été le premier événement caritatif solidaire connecté de France en rassemblant plus de 9 500 personnes sur le numérique.

## COURIR POUR ELLES 2021 AURA BIEN LIEU !

Compte tenu des incertitudes sur ce que sera la situation sanitaire en mai 2021, nous faisons, une seconde fois, le choix d'innover pour vous proposer un format 100% sécurisé, 100% garanti : « Courir POUR ELLES 2021, laissez-vous guider » !

Cette marche ou course audioguidée de 5 kms ou 10 kms au cœur du **parc de Parilly**, nous permet d'étaler les départs dans le temps pour **vous assurer de pouvoir prendre le départ le jour et l'heure de votre choix entre le 1er et le 30 mai 2021 avec vos ami.e.s !**

Vous inscrire le plus tôt possible vous permettra de vous fixer dès aujourd'hui un objectif sportif et de maintenir une activité physique régulière. **LA DATE N'EST PAS À DÉFINIR DANS L'IMMÉDIAT, VOUS POUVEZ CHOISIR VOTRE DATE AU DERNIER MOMENT.**

## LES CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- S'inscrire sur le parcours de son choix : 5 km Marche, 5 km Course, 10 km Marche, 10 km Course
- Porter notre T-shirt rose (obligatoire)
- Avoir un iPhone ou un téléphone Android relativement récent (*voir page n°3*)
- Charger son téléphone au maximum (apporter une batterie portable)
- Vous rendre au parc de Parilly (BRON/VÉNISSIEUX)
- Démarrer votre parcours à votre rythme, à l'heure et à la date de votre choix entre le 1<sup>er</sup> et le 30 mai 2021
- Respecter le parcours dans sa totalité, de A à Z (le passage auprès de l'ensemble des checkpoints GPS du parcours vous permettra de valider votre parcours)

A noter : contrairement aux éditions précédentes, il n'y aura pas les infrastructures habituelles sur place afin d'éviter la promiscuité et de limiter les risques sanitaires.

**75 % du prix du dossard sont dédiés à nos missions.**

***Un dossard acheté, c'est une femme aidée. Un dossard vendu, c'est une femme soutenue.***

## TABLE DES MATIERES

<b><i>COURIR POUR ELLES 2021 AURA BIEN LIEU !</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>LES CONDITIONS DE PARTICIPATION :</i></b> .....	<b>1</b>
<b><i>« COURIR POUR ELLES 2021, LAISSEZ-VOUS GUIDER » COMMENT ÇA SE PASSE ?</i></b> .....	<b>3</b>
C'est quoi une course audioguidée ? .....	3
Quel est le règlement de la course audioguidée ? .....	3
Est-il obligatoire de suivre l'audioguidage lors du parcours ? .....	3
C'est où ? .....	3
C'est quand et ça dure combien de temps ? .....	3
J'aimerais me mobiliser POUR ELLES autrement, que faire ? .....	4
Quelles sont les exigences en termes de téléphone mobile ? .....	4
<b><i>A PROPOS DES INSCRIPTIONS</i></b> .....	<b>5</b>
C'est combien ? .....	5
C'est quoi un dossard suspendu ? .....	5
Où je m'inscris ? .....	5
Qui peut s'inscrire ? .....	5
13 mars : reprise des entraînements collectifs .....	5
Comment je m'inscris ? .....	6
Comment s'inscrire en groupe ? .....	6
Quelle est la date butoir pour s'inscrire ? .....	7
Faut-il un certificat médical pour le 10 km ? .....	7
Comment récupérer mon (mes) dossard(s) ? .....	7
Comment récupérer mon (mes) T-shirt(s) ? .....	7
Avant la fin avril, un mail vous sera envoyé donnant : .....	7
Pourquoi porter un t-shirt rose ? .....	7
Quel est l'usage de mes données personnelles ? .....	8
<b><i>POURQUOI S'INSCRIRE ?</i></b> .....	<b>8</b>

## « COURIR POUR ELLES 2021, LAISSEZ-VOUS GUIDER » COMMENT ÇA SE PASSE ?

### C'est quoi une course audioguidée ?

Chaque personne inscrite à notre marche ou course audioguidée recevra avant la fin avril, un lien pour **télécharger une application mobile**. Tout inscrit(e) ultérieurement à l'envoi de ce lien le recevra dans le mail de confirmation de son inscription.

Une ligne de départ et d'arrivée seront matérialisées au sol et c'est en toute sécurité que vous pourrez suivre, guidé.e via vos écouteurs, un parcours soigneusement concocté par notre équipe d'experts. **VOUS NE POUVEZ PAS VOUS PERDRE.**

Il est nécessaire d'avoir une batterie de téléphone chargée au maximum pour vivre une expérience audioguidée de qualité... pensez à une batterie externe au cas où !

### Quel est le règlement de la course audioguidée ?

Le détail est dans un document en ligne qui est à valider au moment de l'inscription. L'essentiel est développé sur cette FAQ.

### Est-il obligatoire de suivre l'audioguidage lors du parcours ?

Oui, si on veut figurer au classement et recevoir les détails de sa marche ou sa course. Et être audioguidé.e du début jusqu'à la fin\*.

\*Il n'y a pas de chronométrage officiel. L'application mobile centralise tous les temps des participant.e.s, vous donnant la possibilité de voir votre temps de parcours classé par rapport à celui des autres.

### C'est où ?

L'événement se déroulera au Parc de Parilly, 36 boulevard Emile Bollaert, 69500 BRON.

Pour accéder au parc :

- METRO Ligne D direction Gare de Vénissieux : Arrêt Parilly
- TRAM T2 direction St Priest Bel Air (Saint Priest) : Arrêt Parilly-Université
- BUS 39 direction Par de Parilly (Vénissieux) : Arrêt Parilly-Université

Il est possible de covoiturer avec Lyon Métropole, l'information vous sera transmise ultérieurement, restez connecté.e !

### C'est quand et ça dure combien de temps ?

L'événement sera ouvert **du 1<sup>er</sup> mai au 30 mai 2021**. Une fois inscrit.e, vous choisissez le jour et l'heure pour réaliser votre parcours. **LA DATE N'EST PAS À DÉFINIR DANS L'IMMÉDIAT, VOUS POUVEZ CHOISIR VOTRE DATE AU DERNIER MOMENT**

## J'aimerais me mobiliser POUR ELLES autrement, que faire ?

Relevez le défi et devenez collecteur.trice de fonds pour Courir POUR ELLES ! Pour créer votre projet de collecte, [c'est simple et rapide](#). Faites appel à votre réseau pour mettre votre projet en lumière.

Voici le lien pour devenir collecteur pour cet évènement :  
<https://www.givengain.com/e/evenementdemai2021>

Il est possible d'acheter un dossard suspendu : voir plus loin dans la FAQ.

## Quelles sont les exigences en termes de téléphone mobile ?

Du point de vue matériel, l'audioguidage sera accessible sur tous les téléphones permettant le téléchargement de l'application dont le lien sera envoyé courant avril :

- Pour Apple, il faut iOS 13 au minimum, soit tout téléphone plus récent que l'iPhone 6.
- Pour Android, il faut au minimum Android 5.0. Pour Android, cela permet de couvrir un très large panel de téléphones. Même un téléphone de près de 10 ans permet d'installer l'application.

Cependant un très vieux téléphone a souvent un GPS moins performant donc un utilisateur pourrait avoir une expérience dégradée.

***75 % du prix du dossard sont dédiés à nos missions.***

***Un dossard acheté, c'est une femme aidée. Un dossard vendu, c'est une femme soutenue.***

## A PROPOS DES INSCRIPTIONS

### C'est combien ?

Que vous choisissiez de marcher ou de courir, de parcourir 5 km ou 10 km ou encore d'offrir un « dossard suspendu », **vosre engagement est de 17€.**

Il comprend la mise à disposition de l'application pour un parcours audioguidé effectué du 1er au 30 mai, le suivi sur la plateforme d'inscription et la participation à un grand projet généreux.

**2 parcours, le 2ème à tarif réduit** (et les suivants également bien sûr). LE BON PLAN : étant donné que l'on vous donne la possibilité de courir tout le mois de mai, si vous voulez effectuer plusieurs parcours, vous ne paierez pas 17€ mais 12€ dès le second !

Pour cela, il suffit de nous envoyer une demande de bon de réduction à [inscriptions@courirpourelles.com](mailto:inscriptions@courirpourelles.com) et nous vous enverrons un code par retour de mail.

### C'est quoi un dossard suspendu ?

Sur la même idée que le « café suspendu » ou la « baguette suspendue », vous décidez d'offrir un dossard que nous attribuerons par la suite à quelqu'un qui ne peut assumer cette dépense. L'association Europa Donna sera bénéficiaire de cette opération généreuse.

### Où je m'inscris ?

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant sur notre plateforme : [https://www.njuko.net/courirpourelles2021/select\\_competition](https://www.njuko.net/courirpourelles2021/select_competition)

### Qui peut s'inscrire ?

Tout le monde : licenciés FFA et non licenciés, sans restriction de sexe ni d'âge, ainsi que les personnes à mobilité réduite, les personnes accompagnées de poussettes pour enfant ou de chiens en laisse (inscription non obligatoire pour nos amis les animaux !).

**LES PARCOURS EST GLOBALEMENT BÉTONNÉ SAUF QUELQUES PETITES PORTIONS DE TERRE QUI RESTENT ACCESSIBLES AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.**

### 13 mars : reprise des entraînements collectifs

Des entraînements collectifs sont animés par nos coachs bénévoles **depuis le samedi 13 mars et jusqu'à la fin de notre événement de mai.**

**Durant toute la durée du couvre-feu**, ils auront lieu sur les sites de Parilly et du parc de Lacroix-Laval **chaque samedi matin (sauf exception), sur inscription.** Quelques dates seront proposées également sur Villefranche.

Parilly : rendez-vous devant l'esplanade du Stade du Rhône à 9h30.

Lacroix-Laval : rendez-vous à 9h30 devant l'Office de Tourisme de Marcy-l'Etoile (au rond-point Belle Etoile sur la route de Saint Bel).

Nous vous invitons à contacter nos coachs dès aujourd'hui afin qu'ils puissent planifier avec vous les séances. Pour cela, une seule adresse : [coaching@courirpourelles.com](mailto:coaching@courirpourelles.com)

Ces entraînements sont totalement gratuits et animés par des bénévoles qui mettent depuis plusieurs années leur temps, leur expérience et leur bonne humeur au service de nos inscrit.e.s. Vous comprendrez donc qu'une inscription vous engage. Par respect et pour le bon déroulement des séances, il est indispensable de les prévenir en cas d'empêchement, afin qu'ils puissent adapter le nombre de coachs mobilisés (contraintes sanitaires obligent) et si besoin ouvrir la place à une personne sur liste d'attente.

En complément de nos entraînements gratuits, notre partenaire Décathlon propose des séances d'entraînements payantes à petits prix, animés par 5 coachs professionnels sur l'ensemble de la Métropole Lyonnaise (Lyon centre-ville - Villefranche - Bron - Monts d'or). Les premières activités ont également commencé le 13 mars. Plus de renseignements [ici](#).

Alors dès à présent, rejoignez-nous, [inscrivez-vous](#) et contactez-nous à [coaching@courirpourelles.com](mailto:coaching@courirpourelles.com) pour en savoir plus. Tous les détails vous seront alors donnés pour atteindre dans les meilleures conditions votre objectif sportif en mai.

### Comment je m'inscris ?

Plusieurs parcours sont proposés : 5 km Marche, 5 km Course, 10 km Marche, 10 km Course. En totale autonomie, équipé.e de votre mobile et de vos écouteurs, vous décidez de marcher ou de courir, votre seule contrainte étant de suivre précisément les points de guidage.

Ce format innovant vous permet également (en fonction du contexte sanitaire du moment), de choisir de courir **seul, à deux ou en petit groupe, entre copin.e.s ou en famille, en couple ou entre collègues de travail.**

### Comment s'inscrire en groupe ?

Si vous souhaitez fédérer un petit groupe de participant.e.s, vous pouvez souscrire un pack.

Le **pack famille/ami** permet d'avoir le nom de votre groupe de proches sur vos dossards.

Vous pouvez également inciter votre club de sport, la mairie de votre domicile, l'école de vos enfants, etc. ... à faire de même en souscrivant le **pack équipe**.

Si vous travaillez dans une société qui s'engage dans des actions solidaires, invitez vos collègues et/ou votre direction à vous rejoindre pour une marche ou course solidaire avec le **pack équipe** qui peut aussi rassembler une équipe professionnelle.

Pour l'ensemble ces packs, merci de contacter Isabelle CICE à [isabelle@courirpourelles.com](mailto:isabelle@courirpourelles.com).

Merci aux groupes de nous communiquer dès que possible, la date choisie pour réaliser votre parcours. Cela vous permettra de vous entraîner en amont et de prévoir le jour J un temps en famille, entre amis,

entre collègues. Cela nous permettra aussi, si plusieurs groupes nous transmettent l'intention de courir à la même date, de vous faire un retour et de vous informer pour des raisons sanitaires.

### Quelle est la date butoir pour s'inscrire ?

Les inscriptions sont ouvertes depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2021 et ce jusqu'au 30 mai 2021 à 18h.

Pour que l'association puisse anticiper son organisation interne et avoir une vision sur la réalisation de ses missions, merci de vous inscrire au plus tôt.

### Faut-il un certificat médical pour le 10 km ?

Un certificat médical n'est pas obligatoire, puisque les parcours ne feront pas l'objet d'un chronométrage officiel FFA.

### Comment récupérer mon (mes) dossard(s) ?

Les dossards seront mis à disposition **courant avril** dans votre espace personnel sur notre plateforme d'inscription Njuko. Ils seront personnalisés avec votre Prénom (et nom du groupe si pack Groupe).

Un lien hypertexte donnant l'accès à cet espace personnel figure dans votre mail de confirmation d'inscription (à conserver).

### Comment récupérer mon (mes) T-shirt(s) ?

Pour participer, hommes et femmes doivent porter notre T-Shirt rose.

Participant(e)s à une édition passée, ressortez votre T-Shirt Courir POUR ELLES.

Vous n'en avez pas ou plus ? **Dans une démarche de Développement Durable, nous proposons les anciennes éditions au tarif de 3€** (nous vous indiquerons ultérieurement de quelle manière récupérer ce T-Shirt d'ici le 1<sup>er</sup> mai).

### Avant la fin avril, un mail vous sera envoyé donnant :

- Le lien vers l'application d'audioguidage
- Les consignes pour récupérer votre T-Shirt
- Une liste de consignes pour vivre au mieux votre parcours le jour J (par exemple le chargement de son mobile à fond !)
- Comment imprimer votre dossard

### Pourquoi porter un t-shirt rose ?

Courir POUR ELLES 2021 est un mouvement ! La couleur rose nous rassemble au travers de toutes les photographies que chaque participant(e) diffusera sur les réseaux sociaux.

**75 % du prix du dossard sont dédiés à nos missions.**

**Un dossard acheté, c'est une femme aidée. Un dossard vendu, c'est une femme soutenue.**

### Quel est l'usage de mes données personnelles ?

Vos données personnelles seront utilisées uniquement en interne et ne seront en aucun cas divulguées à quelques fins commerciales que ce soit (selon respect du RGPD).

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, l'article 12 dite « informatique et libertés », les participants disposent d'un droit d'accès, de communication et de rectification, en cas d'inexactitude avérée, sur les données les concernant, ainsi que de leur droit de s'opposer au traitement et/ou à la publication de leurs données pour des motifs légitimes.

Si les participants souhaitent exercer leur droit d'accès et de rectification, ils peuvent contacter Courir POUR ELLES à l'adresse suivante : [dpo@courirpourelles.com](mailto:dpo@courirpourelles.com)

## POURQUOI S'INSCRIRE ?

**Un dossard acheté, c'est une femme aidée. Un dossard vendu, c'est une femme soutenue.**

De multiples raisons peuvent être à l'origine d'une inscription (liste non exhaustive, bien entendu) :

- **garder la forme** en s'entraînant de janvier à mai.
- marcher ou courir sur un parcours préparé, **étudié par des coachs experts**.
- avoir **la liberté** de marcher ou courir à la date et l'heure de son choix.
- être sécurisé en ne s'exposant pas à la promiscuité, en pouvant **garder les distances de sécurité**.
- se mobiliser pour participer à un **projet caritatif et solidaire**.
- être porté par une voix, avancer vers un but qui n'est autre que de **se bouger POUR ELLES**.
- marcher ou courir avec l'animation Courir POUR ELLES dans les oreilles, sans se sentir seul.e, en **retrouvant l'ambiance festive et chaleureuse de notre grand événement de mai** d'une manière différente.
- **monter des groupes** et se retrouver.
- **découvrir le parc de Parilly** sous un autre angle en alliant la nature/la solidarité/la santé en toute liberté.
- **tous les sens seront en éveil** (ouïe avec audioguidage, odorat en respirant pour la vie, toucher avec toutes les sensations de la saison, voir la beauté du parc) le tout en savourant le plaisir d'être en vie et de faire du bien.



Je n'ai pas trouvé de réponses à mes interrogations, qui contacter ?

Vous pouvez envoyer un email à [inscriptions@courirpourelles.com](mailto:inscriptions@courirpourelles.com) ou nous appeler au 04 26 65 78 38.

**75 % du prix du dossard sont dédiés à nos missions.**

**Un dossard acheté, c'est une femme aidée.**

**Un dossard vendu, c'est une femme soutenue.**